



Nom, Prénom : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_



TEMOIN D'ARGENT

	<b>Critères de validation</b>	<b>Essai 1</b>	<b>Essai 2</b>	<b>Essai 3</b>	<b>VALIDE*</b>
<b>Atelier 1 :</b> Courir vite	Je réussis si je suis capable : - d'effectuer un départ en déplacement jambes fléchies - de rester dans le couloir lors du déplacement et de la course - de respecter une pose de 3 appuis entre chaque intervalle - de réaliser la distance de 30 mètres en moins de 9 secondes				
<b>Atelier 2 :</b> Lancer en translation	Je réussis si je suis capable d'éjecter le vortex : - en enchaînant les pas chassés sans arrêt, sans déséquilibre et en restant de profil - en restant dans le couloir de 1 mètre de large - en maintenant le vortex bras cassé au-dessus de la ligne d'épaules sur la distance du déplacement - en enchaînant sans interruption ni rupture le déplacement et l'éjection immédiate du vortex, coude au-dessus de la ligne d'épaules, sans dépasser la ligne des 4 mètres d'élan - dans un secteur de lancer de 4 m de large, par-dessus l'élastique et au-delà de la ligne repère à 8 m (4m + 4m)				
<b>Atelier 3 :</b> Sauter haut	Je réussis si je suis capable : - d'impulser à un pied et de toucher la coupelle qui me correspond à la suite d'une course d'élan rectiligne - d'enchaîner une réception sur un pied et une course				
<b>Atelier 4 :</b> Lancer en rotation	Je réussis si je suis capable d'éjecter le cerceau : - en enchaînant les 4 demi-tours sans arrêt et sans déséquilibre - en restant dans le couloir de 1 mètre de large - en conservant le bras tendu, - en réalisant la plus longue distance possible de déplacement - en enchaînant sans interruption ni rupture le déplacement et l'éjection immédiate du cerceau sans dépasser la ligne des 3 mètres - dans un secteur de lancer de 4 m de large, par-dessus l'élastique et au-delà de la ligne repère à 8 m (4 m + 4 m)				
<b>Atelier 5 :</b> Sauter avec un engin	Je réussis si je suis capable : - de tenir correctement ma perche - de me déplacer avec une perche - de piquer ma perche et d'enchaîner une impulsion - de passer du bon côté de la perche - de stabiliser ma réception en position debout et de face avec les 2 mains sur la perche				
<b>Atelier 6 :</b> Bondir et rebondir	Je réussis si je suis capable : - de respecter sans rupture ni interruption la suite de cloches et de foulées bondissantes imposée - de bondir et de rebondir pour réaliser la distance imposée - de me réceptionner en fente avant stabilisée				

\* réussir au moins une fois sur les 3 essais



Nom, Prénom : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_



TEMOIN D'OR

	Critères de validation	Essai 1	Essai 2	Essai 3	VALIDE*
<b>Atelier 1 :</b> Courir vite	Je réussis si je suis capable : - d'effectuer un départ à l'arrêt d'une position semi fléchie - de rester dans le couloir lors de la course - de respecter l'enchaînement de pose d'appuis suivante entre les intervalles : 3 appuis, 4 appuis, 3 appuis - de réaliser la distance de 30 mètres en moins de 7 secondes				
<b>Atelier 2 :</b> Lancer en translation	Je réussis si je suis capable d'éjecter le medecine-ball: - en enchaînant les pas chassés sans arrêt, sans déséquilibre et en restant de profil - en restant dans le couloir de 1 mètre de large - en maintenant le medecine-ball à 2 mains, bras tendus au-dessus de la tête sur la distance du déplacement - en enchaînant sans interruption ni rupture le déplacement et l'éjection immédiate du medecine-ball, coudes au-dessus de la ligne d'épaules, sans dépasser la ligne des 4 mètres d'élan - dans un secteur de lancer de 4 m de large, par-dessus l'élastique et au-delà de la ligne repère à 6 m (4m + 2 m)				
<b>Atelier 3 :</b> Sauter haut	Je réussis si je suis capable : - d'impulser à un pied et de toucher la coupelle qui me correspond à la suite d'une course d'élan curviligne - d'enchaîner une réception sur un pied et une course				
<b>Atelier 4 :</b> Lancer en rotation	Je réussis si je suis capable d'éjecter le medecine-ball: - en enchaînant les 4 demi-tours sans arrêt et sans déséquilibre - en restant dans le couloir de 1 mètre de large - en maintenant le medecine-ball à 2 mains à hauteur de poitrine avec les coudes relevés sur la distance du déplacement - en réalisant la plus longue distance possible de déplacement - en enchaînant sans interruption ni rupture le déplacement et l'éjection immédiate du medecine-ball sans dépasser la ligne des 3 mètres - dans un secteur de lancer de 4 m de large, par-dessus l'élastique et au-delà de la ligne repère à 6 m (4 m + 2 m)				
<b>Atelier 5 :</b> Sauter avec un engin	Je réussis si je suis capable : - de tenir correctement ma perche - de me déplacer avec une perche - de piquer ma perche et d'enchaîner une impulsion - de passer du bon côté de la perche - de stabiliser ma réception en position debout et de dos avec les 2 mains sur la perche				
<b>Atelier 6 :</b> Bondir et rebondir	Je réussis si je suis capable : - de respecter sans rupture ni interruption la suite de cloches et de foulées bondissantes imposée - de bondir et de rebondir pour réaliser la distance imposée - de me réceptionner en fente avant stabilisée				

\* réussir au moins une fois sur les 3 essais